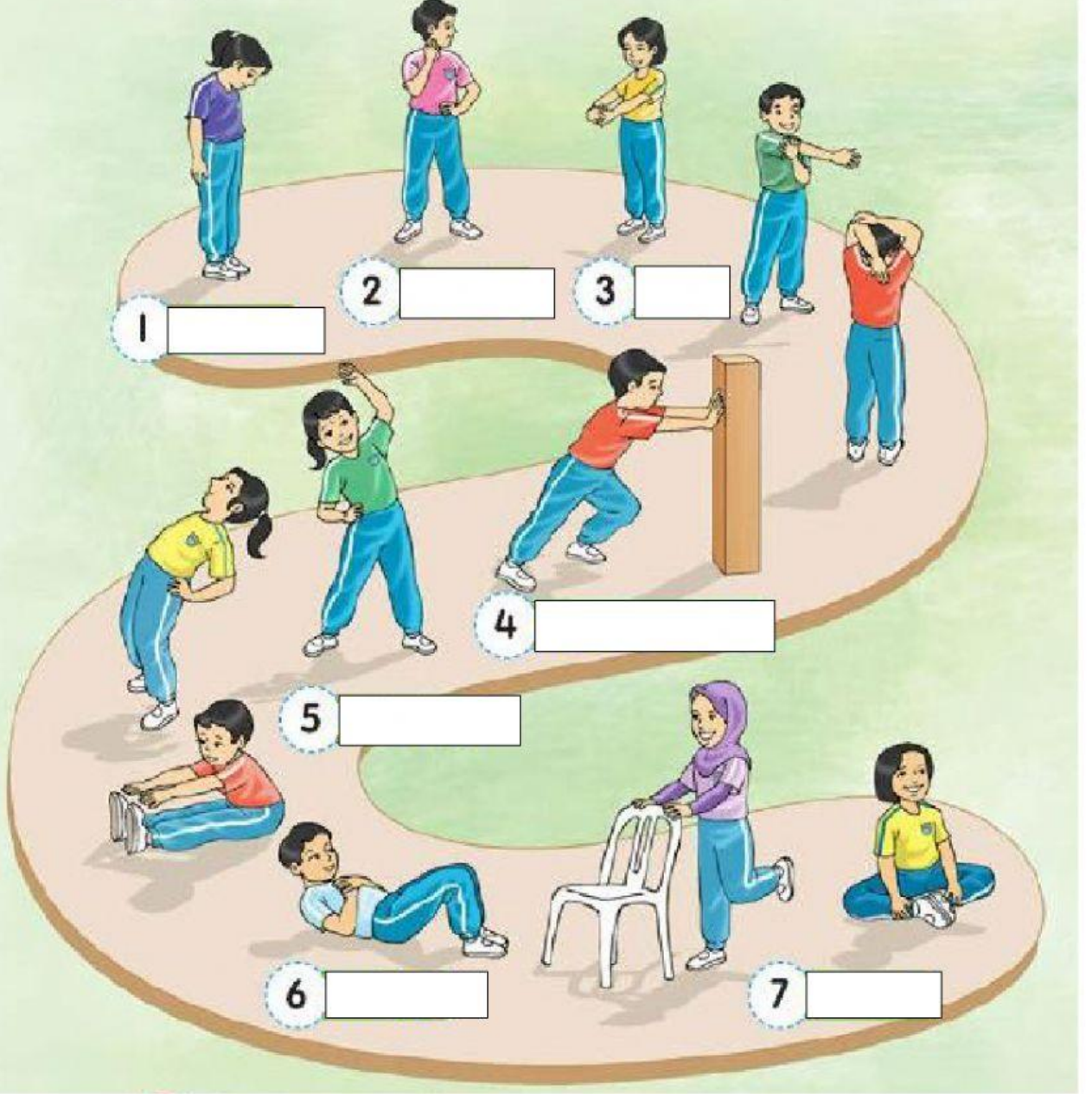


சரியான விடையைத் தேர்ந்தெடுத்து, படத்துடன் இணைத்திடுக.



வளைவுத் தன்மை பயிற்சிகள்

வாருங்கள், கீழ்க்காணும் நகராத் தசைநீள் பயிற்சிகளைச் செய்து பழகுவோம்.



கால்

தோள் பட்டை

கை

இடுப்பு

தலை

வயிறு

கழுத்து

ஆக்கம் : ஆசிரியை சிவகாமி லாகலிங்கம்